

Les Hormones du Bonheur



On espère que vous avez eu
votre DOSE avec notre jeu !

Dopamine
Ocytocine
Sérotonine
Endorphines

Envie de booster vos hormones
au quotidien ?

Dopamine



Associée au plaisir et à la motivation, elle active le circuit de la récompense de notre cerveau

A faire pour la booster

faire un plan réjouissant dans un futur proche

bouger son corps de manière dynamique
danser, courir, jouer au ping-pong...

se fixer des objectifs réalisables
10 min de mouvement, 2 pages de lecture par jour...

célébrer les réussites
les gros ET les petits succès

avoir une alimentation équilibrée, riche en tyrosine
amandes, soja, bananes...

pratiquer la gratitude
lister ce qui va bien / utiliser des amorces de phrases
comme : "j'apprécie... je suis reconnaissant..."

Ressenti dans le corps: buzz, excitation



A éviter

scroller indéfiniment sur les réseaux sociaux
boost de dopamine ultra court, suivi par un vide

rechercher la perfection
inatteignable, cercle vicieux de déception, critique

Oxytocine



Appelée hormone de l'amour et de l'attachement, elle favorise les liens sociaux et la confiance

A faire pour la booster

avoir une vraie connexion

présence à soi, à l'autre, une belle conversation, un repas partagé, un coup de fil à un proche

donner ou recevoir de l'affection

un câlin, une caresse à un proche, un animal ou à soi-même

activer le toucher

un massage, un bain, s'allonger dans l'herbe ou le sable, s'envelopper dans un plaid

faire preuve de bienveillance

aider qqun, sourire, faire un compliment, offrir une écoute

Ressenti dans le corps: chaleur, douceur, calme

A éviter

le stress chronique

l'isolement

Sérotonine

Elle régule l'humeur et le stress, booste la confiance en soi

A faire pour la booster

s'exposer à la lumière naturelle

pratiquer la gratitude

avoir une alimentation riche en tryptophane
noix, oeufs, fromage, viande rouge...

pratiquer la méditation ou les mouvements doux

s'apprécier et se sentir apprécié, se faire des compliments, s'encourager

Ressenti dans le corps : équilibre, calme, stabilité 

A éviter

s'auto-critiquer, se saboter

avoir une mauvaise qualité de sommeil

le sucre à outrance, les aliments transformés

Endorphines



Elles agissent comme des anti-douleurs naturels et induisent une sensation de bien-être et de joie

A faire pour les booster

avoir une activité physique régulière, faire un exercice intense et prolongé

rire et sourire, même en faisant semblant

activer sa créativité

essayez quelque chose de nouveau chaque jour : dessin, bricolage, écriture, danse...

exprimer ses émotions physiquement

crier, pleurer, taper dans un coussin, se secouer

prendre de grandes respirations abdominales

Ressenti dans le corps : énergie, détente, euphorie 

A éviter

ne pas réussir à détendre son corps et ses douleurs physiques

garder en soi ses émotions difficiles

Rituels inspirants

pour cultiver
le **bien-être**,
la **joie** et la **sérénité**
au quotidien



Coopération



Coup de main surprise

Rendez un service à un collègue, un ami, un voisin, un membre de votre famille ou même un(e) inconnu(e)

Réunion au sommet

Organisez un mini-brainstorming familial ou amical pour résoudre un problème du jour

Et si on jouait ?

Prenez le temps de faire des jeux coopératifs où l'objectif est de réussir ensemble

Gratitude attitude

1 truc pas cool - 3 trucs cool

Chaque soir, notez ou partagez 1 difficulté et 3 choses positives de votre journée.

A pratiquer seul(e), en couple ou en famille

Bocal de gratitude

Écrivez chaque jour 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e) et mettez les billets dans un bocal.

A lire à la fin de l'année ou dans les moments difficiles

Merci

Pendant le repas du soir, à tour de rôle, remerciez chaque membre du foyer, y compris soi-même, pour une action/un service rendu ou un moment partagé

Instant présent



Pause

Offrez-vous quelques minutes pour écouter un son agréable (musique, chant d'oiseau...) ou observer quelque chose, sans rien faire d'autre

Savourer

Dégustez en conscience votre boisson préférée ou votre repas

Respirer

Prenez 5 minutes pour respirer lentement et profondément jusque dans votre ventre et observez vos ressentis - apaisement garanti !

Magie de la Nature



Préservation

Laissez un endroit plus propre qu'à votre arrivée en ramassant les déchets au passage

Pieds nus

Marchez pieds nus dans l'herbe chaque jour vous permettra de décharger les tensions, effet relaxant assuré !

Pique-nique

Improviser un repas dehors, dans la nature ou dans un parc urbain

Créativité



Curiosité

Soyez curieux et testez chaque jour quelque chose de nouveau : recette de cuisine, style de musique, trajet...

Carnet à idées

Notez au fil de votre journée, vos inspirations, réflexions, envies, projets ou solutions créatives. Cela vous permettra de capturer et organiser vos pensées.

Pour le fun

Amusez-vous à détourner des objets du quotidien de leur usage habituel

Communication



Choisissez 1 accord à appliquer pendant 1 semaine, puis un autre et observez les changements

LES ACCORDS TOLTÈQUES

Principes issus de la sagesse d'une ancienne civilisation mexicaine retransmise par Miguel Ruiz

Que votre parole soit impeccable

La parole a un pouvoir créateur ou destructeur, il s'agit donc de l'employer avec intégrité

Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Ce que les autres font ou disent leur appartient
Ne pas le prendre pour soi permet d'être moins affecté

Ne faites pas de suppositions

Évitez d'imaginer ce que pensent les autres : poser des questions et clarifier évite les malentendus

Faites toujours de votre mieux

Donnez le meilleur de vous-même, sans chercher la perfection

Bienveillance



Pour les enfants

Repérez les enfants isolés à la récré et proposez-leur de jouer ou discuter.

Il existe dans certaines écoles un “ banc des copains ” sur lequel les élèves seuls peuvent s’asseoir, permettant aux autres d’aller les chercher

Petit mot

Déposez un mot gentil ou une attention pour quelqu’un, juste pour le plaisir

Compliments

Faites-vous un compliment à voix haute chaque matin

Résilience



Visualisation

Fermez les yeux et remémorez-vous une situation passée dans laquelle vous avez surmonté une difficulté

Musique

Créez votre playlist “reboost” de morceaux qui vous donnent confiance & énergie

SOS

Établissez une liste de vos ressources pour surmonter les épreuves : personnes de confiance, activités, outils bien-être...

Sourire



Let's smile

Démarrez votre journée avec un grand sourire, même forcé, idéalement devant votre miroir

Juste pour rire

Regardez une courte vidéo drôle ou rappelez-vous un moment cocasse chaque jour

Challenge

Lancez-vous le défi d'accrocher un joli sourire sur votre visage à chaque fois que vous franchissez une porte (maison, bureau, commerces...)

Bonheur



Célébration

Félicitez-vous pour vos petites ou grandes victoires et récompensez-vous pour vos efforts

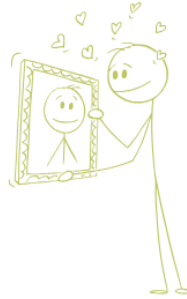
Boîte à petits bonheurs

Notez chaque jour un moment qui vous apporté de la joie et glissez le mot dans votre boîte pour l'immortaliser

Souvenirs

Créez un album photos avec vos meilleurs moments capturés, une playlist inspirante ou un parfum envoûtant pour vous replonger dans des émotions positives

Amour de soi



Lettre à soi-même

Prenez le temps de poser sur papier vos qualités, vos forces, vos réussites, vos rêves, vos défis et ce qui fait de vous une personne unique

Prendre soin de son corps

Alimentation équilibrée, hydratation, activité physique, repos, massage, bain moussant...

Savoir dire non

Osez poser vos limites avec bienveillance et fermeté, c'est vous respecter

Auto-compassion

Prenez soin de vous comme vous le feriez avec un(e) ami(e)

Besoin d'être accompagné(e) ?



Nous vous accueillons avec plaisir pour
une séance de coaching, un atelier ou
un soin :

Sylvie : www.simplementmagique.com

Nathalie : www.kaenatureenergy.ch

*" La folie, c'est de faire toujours la même chose
et de s'attendre à un résultat différent "*

Albert Einstein